



腰椎间盘突出症的预防和治疗

薛爱荣

腰椎间盘突出症是指椎间盘变性,纤维环破裂,髓核组织突出刺激和压迫神经根而引起的一种综合征。其主要表现为腰痛、坐骨神经痛,同时可伴有腰部活动受限,受累神经支配区的感觉、运动和反射的改变。

腰椎病发病率较高。三四十岁者发病率为59.1%,五六十岁者发病率为71%,而60岁以上者发病率则高达82%。

据统计,我国腰椎病患者已突破2亿人,腰椎间盘突出症患者占全国总人数的15.2%。腰椎间盘突出症发病率近年来呈上升趋势。

腰椎间盘突出不是病,是人体走向衰老的一种正常现象。人的椎间盘到20岁左右发育成熟,以后就开始退化,到40岁以后,很多人会有不同程度的椎间盘突出现象,只有突出的椎间盘引起症状后,才能称为病,即椎间盘突出症。在临床上,不能只看CT或MRI(磁共振成像),还需要结合患者症状体征才能作出正确诊断,以免延误治疗时机。

腰椎间盘突出症是在椎间盘退行性改变的基础上发展而来的,因此发生椎间盘突出症前就有椎间盘退变引起的症状出现。出现下列症状时应引起注意,及时预防和治疗。

- 一、容易腰扭伤。
二、慢性腰痛。
三、发作性腰痛。
三、脊柱侧弯。
- 预防**
一、不要久坐。
二、不要久站。
三、睡眠姿势以侧卧位,髓

关节、膝关节屈曲对腰部最有利。
四、弯腰取物时要屈曲髋关节、膝关节。
五、不要突然负重或闪腰。
六、避免受凉受潮。
七、避免腹压增加。有时剧烈咳嗽、打喷嚏、便秘及用力会使腹压突然增高,可诱发椎间盘突出。
八、长期坐着的人要注意正确的姿势,要直腰挺胸,劳逸结合。

治疗
椎间盘突出症的治疗方法大致可分为非手术疗法、微创介入疗法和手术疗法3种。
非手术疗法 推拿,正骨,针灸,牵引,中药熏蒸,中药透敷,中药穴位贴敷,小针刀疗法,各种神经阻滞,外用膏药、内服中药等。
微创介入疗法 激光介入疗法、臭氧介入疗法、胶原酶介入疗法等。
手术疗法 进行开放性手

术。
椎间盘突出症患者要特别注意以下情况。
一、积极进行正规治疗。
二、首选非手术疗法治疗。
三、卧床休息。
四、综合治疗,不要单纯依赖内服或外用药物。
五、不要长时间用糖皮质激素类药物。
六、注意腰部、腿部保暖。
七、腰部防护。
八、加强腰部功能锻炼。

提醒
长时期的前倾姿势加上缺乏活动易导致电脑操作者发生骨质增生,后纵韧带紧张,失去弹性引起椎间盘突出压迫神经根,从而引起腰及下肢疼痛及活动障碍等。
从医学角度来看,高枕睡眠往往会造成落枕等颈部疾病。正常人的颈椎从侧面看其外形有一向前凸的生理性弯曲。这个生理性弯曲有利于缓冲人体在运动时从下肢传导上来的震荡,对颅脑有保护作用。

用。如果把枕头垫得高,不仅不符合颈椎的生理曲度,而且由于受力关系的改变(即高枕)使颈椎过于前屈,颈部软组织过度紧张疲劳,则极易发生落枕。久而久之,还会造成颈部的骨骼出现形态上的改变,如生理曲度变直、反张或成角畸形等。这样颈椎就失去了正常的生理曲度,进而引起一系列临床症状。

(作者供职于河南省中医药研究院附属医院)



请扫描二维码了解详情

合理用药

罗红霉素是最常用的广谱高效消炎药,是广谱抗菌药家族中的一员;通用名有罗红霉素胶囊、罗红霉素肠溶片、罗红霉素分散片、罗红霉素干混悬剂等。

- 功能主治**
一、化脓性链球菌引起的咽炎及扁桃体炎。
二、敏感菌所致的鼻窦炎、中耳炎、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作。
三、肺炎支原体或肺炎衣原体所致的肺炎。
四、沙眼衣原体引起的尿道炎和宫颈炎。
五、敏感细菌引起的皮肤软组织感染。
六、军团菌病、皮肤及软组织感染、扁桃体炎、蜂窝组织炎、急

罗红霉素的用法和注意事项

闫金才

性中耳炎、衣原体肺炎、支气管炎等。
时下,秋已至,天渐凉,呼吸道疾病开始崭露头角。此时,呼吸道疾病肆虐,抗菌消炎药是治疗疾病的关键。
罗红霉素是比较温和的呼吸系统配方用药,副作用较小,不容易过敏,疗效确切,使用方便,也是人们最常用、最乐于接受的一种药。

使用方法
罗红霉素要饭后服用,因为

空腹服用容易刺激胃,引起胃痛。请按临床需要口服,一般疗程为5~12日。成人150毫克/次,每日2次;也可每次300毫克,每日1次。儿童每次按体重每千克2.5~5毫克,每日2次。
注意事项
俗话说,是药三分毒。人们在使用罗红霉素时,要注意以下几种情况:
一、肝功能不全者慎用。严重肝硬化者的半衰期延长至正常水平2倍以上,如确实需要使用,

则一次给药150毫克,每日1次。
二、轻度肾功能不全者不需要作剂量调整,严重肾功能不全者给药时间延长1倍(每次给药150毫克,每日1次)。
三、罗红霉素与红霉素存在交叉耐药性。
四、食物对罗红霉素的吸收有影响,进食后服药会减少吸收,与牛奶同时服用可增加吸收。
五、不可与麦角胺、二氢麦角胺、溴隐亭、特非那定、酮康唑及西沙必利配伍。

六、对氨茶碱的代谢影响小,对卡马西平、华法林、雷尼替丁及其他制酸药基本无影响。
七、罗红霉素的不良反应:轻则腹泻、恶心呕吐、头晕目眩,重则肠胃出血,然后腹痛严重;还有就是直接晕倒休克,皮肤出现瘙痒,肾功能出现异常等,这个时候需要及时停止服用药物。
八、对罗红霉素、红霉素或其他大环内酯类药物过敏者禁用。
九、孕妇及哺乳期妇女慎用。低于0.05%的给药量排入母乳,虽然有报道对婴儿的影响不大,但仍需考虑是否中止授乳。
(作者供职于开封市鼓楼区南苑办事处丰收岗村卫生所)

经验分享

阿尔茨海默病的治疗方法

曹子成

阿尔茨海默病是老年期最常见的一种精神疾病,发生于65岁以前(50~65岁)者为早发型,俗称老年前期痴呆或早老性痴呆,病情进展较快;发生于65岁以后者为晚发型,俗称老年性痴呆。
案例一
患者为男性,65岁,以健忘、乏力8个月为主诉就诊。患者8个月前出现健忘、乏力,伴有失眠、纳差,曾在当地卫生所口服西药治疗(具体用药不详)。
症状 体型偏瘦,神情呆滞,问其能言语,反应迟钝,易忘,纳差,流涎,坐立不稳,不能计算30以内的加减法,有时不认识家人,自言自语,不寐,大便可,小便多,有时尿失禁,舌胖大,有齿痕,苔少水滑,脉沉细无力。
检查 头颅CT检查显示脑白质脱髓鞘、脑萎缩、左侧颞颥炎;心电图检查显示窦性心律、心肌缺血型改变;颈部彩超检查显示左侧颈外动脉粥样斑块形成。
西医诊断 阿尔茨海默病。
中医诊断 老年性痴呆,脾肾

阳虚证。
治则 温阳补肾,益气健脾,醒神开窍。
处方 黄芪30克,党参15克,焦白术12克,茯苓15克,肉苁蓉12克,小茴香10克,枸杞子12克,远志10克,肉桂5克,石菖蒲12克,益智仁12克,桑螵蛸10克,煅牡蛎20克(先煎)。共14剂,水煎服,每日1剂,分早、晚服用,每次200毫升。
二诊 患者精神状态和夜间睡眠较以前好转,饮食一般,计算能力进步,仍有流涎、小便失禁症状,舌淡,胖大有齿痕,脉细弱。原处方21剂,并嘱咐患者家属加强照顾,多进行语言交流,加强智能训练。
三诊 患者精神状态和睡眠明显好转,饮食较之前增加,大便正常,小便次数减少,流涎症状明显减少,有时仍有尿失禁,能计算10以内的加减法,1分钟内不能说出10种动物名称,舌淡,苔薄,脉细弱。原处方去小茴香,加熟地黄15克,淮山药15克。共21剂,

服用方法同前。
四诊 患者来院诊治时,精神良好,交流时反应较快,饮食、睡眠良好,大便正常,未再口角流涎,能自行小便,未再有尿失禁症状。1分钟内能自行说出10种动物名称,并可以进行30以内的加减法。舌淡,苔薄,脉细弦。三诊处方去肉桂,并换成颗粒剂,再服21剂。每次1小盒,每日2次,温开水冲服。半年后随访,患者病情稳定。
案例二
患者为男性,71岁。近1年来,患者幻觉幻听,时间定向障碍,耳鸣如蝉声,听力减退,视物模糊。
症状 咳嗽,咯吐白色泡沫样痰,纳差乏力,大便稍干,小便失禁,可闻及异味,计算能力减退,拖曳步态,舌质暗红、苔薄白略腻,脉弦细滑。血压150/94毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)。
检查 头颅CT检查显示双侧基底节区、右侧丘脑腔隙性脑梗死,脑萎缩,右侧上颌窦炎;心电图检查显示窦性心律,前间壁心

肌梗死(陈旧性);胸片检查显示符合慢性支气管炎合并肺气肿X线表现,肺部炎症。患者有高血压、脑梗死、陈旧性心肌梗死和慢性支气管炎病史。患者曾多次寻医就诊,间断服用降压及治疗脑血管病等药物。
西医诊断 血管性痴呆。
中医诊断 老年性痴呆,证属肝肾不足,痰瘀阻窍。
治则 补肾养心,活血化痰,化痰开窍。
处方 六味地黄丸加减。黄芪30克,党参12克,熟地12克,淮山药15克,茯苓15克,山萸肉12克,泽泻12克,牡丹皮12克,丹参20克,陈皮12克,石菖蒲12克,益智仁15克,桑螵蛸10克,制远志10克。共14剂,水煎服,每日1剂,分早、晚服用,每次200毫升。
二诊 患者未再出现幻觉幻听,耳鸣未减,大声说话方能听见,视物模糊,仍咳嗽咯痰,定向力稍差,饮食较以前有所增加,大便干,小便频数,仍可闻及异味,计算能力差,走路迟缓,舌质暗

红,苔薄白腻,脉弦细。上方去制远志,加清半夏12克,当归12克,胆南星9克。共21剂,水煎服,服用方法同前。同时嘱咐患者家属给予心理疏导,食用莲子粥等,以健脾顾护胃气。
三诊 患者精神好转,说话反应迟钝,有时词不达意,耳鸣有所减轻,咳嗽咯痰明显减轻,饮食可,大便正常,小便次数减少,仍可闻及异味,不能进行20以内的加减运算,但能认识不同面额人民币,行走缓慢。舌质暗,苔薄白,脉弦细。将二诊时方药改用颗粒剂。继续服用1个月,每次1小盒,每日2次,温开水冲服。
四诊 患者耳鸣明显减轻,智力障碍有所好转,1分钟内可以说出10种蔬菜的名称,行走有力,但回答提问时反应稍迟钝,饮食可,二便正常。继续服用三诊药方1个月,并予益肾气丸、补中益气丸或归脾丸交替服用,以改善症状。随访半年,患者病情基本稳定。
(作者供职于郸城县中医院)

每周一练 (慢性心力衰竭、心律失常、原发性高血压)

- 一、心力衰竭诱发因素中最常见的为
A.心律失常
B.有效循环血容量增加
C.过度劳累或情绪激动
D.严重贫血或大出血
E.感染
- 二、心力衰竭一般治疗措施包括
A.积极控制心律失常
B.适当运动
C.维持水电平衡
D.避免使用负性肌力药
E.以上均是
- 三、左心衰竭最早出现的临床症状是
A.失眠、尿少、头晕
B.劳力性呼吸困难
C.阵发性夜间呼吸困難
D.夜间卧位时咳嗽
E.疲乏无力
- 四、男性,56岁,患高血压性心脏病6年,近1年来,每天从事原有日常活动时出现心悸,气短,休息后好转,判定为
A.心功能Ⅲ级
B.心功能Ⅱ级
C.心功能Ⅰ级
D.心功能Ⅳ级
E.以上都不是
- 五、男,72岁,心电图报告显示窦性心律,心率56次/分,偶发房性早搏,既往无慢性病史,目前无其他不适,对该患者的正确处理是
A.口服阿托品提高心率
B.心动过慢,应进一步检查
C.建议患者安置永久性起搏器
D.不必药物治疗,定期复查心电图
E.口服β受体拮抗剂,治疗房性早搏
- 六、室性期前收缩引起心悸的感觉正确的是
A.紧缩感
B.恐惧感
C.停跳感
D.饥饿感
E.灼热感
- 七、用刺激迷走神经的方法可以终止哪种心律失常
A.心房颤动
B.心房扑动
C.阵发性室上性心动过速
D.窦性心律不齐
E.窦性心动过速
- 八、房颤最常见于下面哪种心血管疾病
A.心包炎
B.高血压性心脏病
C.心肌病
D.风湿性心脏病二尖瓣狭窄
E.急性心肌梗死
- 九、室速最常见于下列哪种器质性心脏病
A.冠心病心肌梗死
B.心瓣膜病
C.心力衰竭
D.二尖瓣脱垂
E.心肌病
- 十、我国高血压最常见的并发症是
A.肾衰竭
B.冠心病、心肌梗死
C.糖尿病
D.眼底出血
E.脑血管意外
- 十一、高血压性脑出血急性期最威胁病人生命的是
A.出血后并发脑水肿
B.出血后血肿形成
C.出血后并发脑疝
D.昏迷后肺感染
E.昏迷后电解质紊乱
- 十二、诊断高血压的标准是收缩压和(或)舒张压大于等于
A.140/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)
B.130/85毫米汞柱
C.130/80毫米汞柱
D.139/89毫米汞柱
E.120/80毫米汞柱
- 十三、以下不符合确诊高血压转诊条件的是
A.血压控制平稳的患者,再度血压升高难以控制
B.血压波动较大,基层医生处理困难
C.出现新的临床疾病
D.按治疗方案用药三個月血压不达标
E.出现不能解释或难以处理的药物不良反应
- 十四、一般高血压患者血压控制目标为
A.150/80毫米汞柱
B.140/90毫米汞柱
C.150/90毫米汞柱
D.140/80毫米汞柱
E.130/80毫米汞柱
- 十五、有关原发性高血压临床表现的描述不正确的是
A.常见的症状有头晕、头痛、颈项板紧等
B.大多数起病缓慢,缺乏特殊临床表现
C.典型的高血压头痛在血压下降后即可消失
D.心脏听诊可有主动瓣第二心音亢进,收缩期杂音或收缩早期喀喇音
E.只有继发性高血压才会出现视力模糊、鼻出血等征状

上期(9月6日)答案

一、E	二、A	三、E	四、C
五、E	六、D	七、E	八、E
九、C	十、C	十一、D	

遗失声明

民权县永信医药有限公司第一分公司杨彦军的河南中医学中药制药技术专业专科毕业证书(编号:104711201206131089,毕业时间:2012年7月)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

本版图片为资料图片

中药外治实用技术培训班
每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。
地点:河南省安阳市
主办单位:安阳市正本中药外治研究所
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学。百度搜索“伦西全”可了解详情)
联系人:王红伟(0372)2588505
18623828505(微信同号)
来信来电即寄详细授课内容

供:脐疗及穴位用空白胶贴
本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴,适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。
凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。
联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号)
QQ:1352341939 **联系人:**王红伟
地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康品有限责任公司

河南中博医用技术工程有限公司
河南中博医用设备有限公司
1.中心供氧系统维保。
2.手术室层流净化系统维保。
3.乡镇卫生院特色中医馆建设。
手机:18638551113
微信:kou201257

颈肩腰腿痛产品
诚招各县(市)空白区域代理
99元试用装免费领
(仅限医药卫生行业内人员领取)
中医定向透药系统
甲类医保 利润丰厚
河南益中仁生物科技有限公司
电话/微信:15038333313 穆志刚
地址:郑州经开区第三大街经南一路4号楼10楼